

## **Exercice physique régulier – C’est plus facile que vous ne le pensez**

**(Regular Exercise – It’s Easier than You Think)**

Voudriez-vous faire plus d’exercice physique mais croyez que vous n’en avez pas le temps ? Ou vous pensez que vous êtes en tellement mauvaise forme que faire du sport sera trop difficile et vous donnera des courbatures ?

Si vous décidez de vous y mettre, continuez de lire ce qui suit et vous serez agréablement surpris. De nombreuses personnes ne font pas d’exercice régulièrement car elles pensent qu’elles sont trop occupées ou qu’elles ne sont pas en assez bonne forme. Et ceci parce qu’elles croient que pour que le sport vous soit bénéfique, vous devez le pratiquer au moins une demi-heure par jour et de façon énergique.

La bonne nouvelle est que les experts en culture physique disent maintenant que vous n’êtes pas obligé/e de pratiquer vos 30 minutes journalières d’exercice d’un trait. Vous pouvez répartir votre exercice en courtes périodes tout au long de la journée – une marche rapide de cinq minutes pour aller à votre arrêt de bus le matin, par exemple, une marche de 20 minutes après le déjeuner et une marche de 15 minutes le soir après le travail. Du moment que vous accumulez 30 minutes d’exercice à un rythme moyennement rapide pendant la journée – de préférence chaque jour – vous serez en meilleure forme. Selon votre style de vie, il existe de nombreuses et différentes façons d’incorporer des périodes de marche dans votre journée – marcher avec votre chien, marcher en faisant les courses, emmener vos enfants en promenade, ou les emmener à l’école, marcher avec vos amis, marcher le long de la plage ou dans le parc, ou même vous inscrire dans un club de marche.

Rappelez-vous que les gens qui marchent régulièrement réduisent leurs risques d’infarctus et de problèmes cardiaques et sont moins susceptibles de développer du diabète quand ils atteignent l’âge mûr. Les personnes qui sont plus actives courent également un moindre risque pour le cancer du côlon. Marcher régulièrement vous aide à contrôler votre poids, à mieux dormir et vous rend même plus fort – cela vous aide à prévenir l’ostéoporose, la maladie qui amincit les os et qui affecte de nombreuses femmes après la ménopause.

Marcher est également une excellente façon de vous relaxer. Les personnes ayant travaillé dur toute la journée disent souvent que la dernière chose dont ils ont besoin à la fin de la journée est de marcher – cela les fatiguera encore plus. Mais le contraire est vrai – une marche vous rendra plus, et non moins, énergique.

Pour profiter un maximum des avantages de la marche, il est important de la faire rapidement. Mais cela ne veut pas dire que vous devez la faire si rapidement que cela

devient pénible pour vous. Trouvez le rythme qui vous convient le mieux. Vous devez être capable de converser normalement quand vous marchez.

Quelques conseils à se rappeler :

- Portez des vêtements légers, amples et des chaussures à semelles plates avec un bon support. Si vous marchez dans l'obscurité, portez des vêtements de couleurs claires afin que les motoristes puissent vous voir facilement.
- Portez un chapeau et mettez de la crème solaire SP15+ sur votre peau qui est exposée. Il est préférable d'éviter de marcher durant la période la plus chaude de la journée.
- Si votre respiration devient difficile, ralentissez ou arrêtez-vous.
- Evitez de marcher immédiatement après les repas et ne marchez pas si vous avez de la fièvre ou un mauvais rhume.
- Il est préférable d'"échauffer" vos muscles avant de commencer à marcher rapidement – vous pouvez le faire en vous promenant lentement et en bougeant vos bras pendant environ cinq minutes.

Vous devez être ambitieux mais commencer à votre niveau. Commencez avec quelque chose de simple comme une marche à l'heure du déjeuner. Rappelez-vous, vous n'êtes pas obligé de vous pousser à bout.

Il n'est jamais trop tard pour commencer, et si vous ne pouvez pas accomplir les 30 minutes la plupart des jours, rappelez-vous – même un peu d'activité est meilleure que pas d'activité du tout quand votre santé est concernée.

Avant de commencer, consulter votre médecin si vous n'avez pas été actif/ve depuis quelque temps, si vous avez une histoire de maladie cardiaque ou de douleurs respiratoires, si vous avez du diabète, si vous êtes obèse, si vous fumez ou si vous avez de l'hypertension.

*Ce matériel est utilisé avec la permission du NSW Multicultural Health Communication Service (Service multiculturel de communication sur la santé NSW) (<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>).*

*Sa traduction et son triage ont été rendus possibles grâce au Vermont Department of Health (Département de la santé du Vermont) et le Champlain Valley Area Health Education Center (Centre d'éducation sur la santé de la Vallée de Champlain) avec des fonds du U.S. Department of Health and Human Services (Département américain des services de santé et de l'homme), Office of Refugee Resettlement (Bureau d'intégration des réfugiés).*